

良い仕事、やりたい仕事をするには、体が資本

# 野菜・果物を食べて よりカッコ良く！より美しく！

## 1月野菜de健康教室 (水曜日夜の会)のご案内

野菜と果物を取り入れて、毎日イキイキとしたオン&オフタイムを楽しんでみませんか？  
毎月旬の野菜・果物を取り上げ、健康的に働くための食のヒントをお伝えします。

### テーマ「かぶ」

冬も本番、かぶは、根から葉まで栄養が豊富です。  
ビタミンCなど冬の風邪を吹き飛ばす免疫力UPの  
かぶは、冬の食卓には欠かせない食材です。  
白いカブ、紫がかったカブ、千枚漬けになる大き  
なカブ、フルーツカブなど、種類も色々です。  
一緒のカブの美味しさを発見してみませんか？



千葉・柏の真丸いかぶです。  
柏は日本でも有数のカブの産地です。

■日程: 2014年1月15日(水) 18:45~20:45

■場所: 中央区日本橋3-1-14 ステージ日本橋5F  
ウィズスクエア ペントハウス  
\*ビル1Fの「IN THE BARREL」という飲食店  
に入り、奥の階段を5階まで上がります。  
地図は、別紙をご参照お願いします。

■内容: 風邪予防と発酵食品  
カブについて、食べ比べ

<参加すると>

- ★風邪予防と食事の関係を学ぶことができます。
- ★発酵食品の効用について知ることができます。
- ★カブの栄養を知ることが出来ます。
- ★カブの美味しさを参加者全員で楽しめます。

■持ち物: 筆記用具、  
マイお箸(フォークは用意済)

■定員: 9名  
(定員になり次第締め切らせて頂きます。)

■講師:  
キャリアカウンセラー&野菜ソムリエ  
ベジフルビューティーアドバイザー  
上西 智子



■受講料: ¥3000 (資料・材料費、税込)

■今後の日程予定  
1/19(日) 醤油を学ぶ(醤油作り体験付)  
2/12(水) エクオールセミナー&大豆  
2/22(土) 昼 菜の花(予定)  
3/12(水) 夜 いちご(予定)、3/22(土) 昼 野外

■お申込み  
お問い合わせ先のメールから、もしくは  
ホームページからお申込みお願いします。  
<http://www.career-nihonbashi.com/application/index.html>

■参加におけるお願い  
・キャンセルは仕入れの都合上、1月12日までにご連絡  
をお願いします。1月13日以降キャンセル料(3000  
円)がかかります。  
・教室での商品等の勧誘・売込みはご遠慮願います。

■お申込み・お問い合わせ先  
株式会社デイツ  
[info@datescorp.com](mailto:info@datescorp.com)



## ウィズスクエア ペントハウス

中央区日本橋3-1-14 ステージ日本橋5F  
IN THE BARRELの店を入り  
奥の階段を上っていただきますようお願い  
致します。